










産科通信

第20号(2013.2)

体重も貧血も気になるから食事をなんとかしたい!

でもバランスのいい食事ってなんだろう・・・?
よく「バランスよく食事しましょうね」と言われますが、
どうやって食事したらいいのが難しいですよ。
そんなときは合い言葉を思い出しましょう!



- ま** 豆:まめや豆製品(大豆とその加工品、その他の豆類) 
- ご** ごま:種実類(ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツ等) 
- は** わかめ:海藻類(わかめ、ひじき、海苔、昆布等) 
- や** やさい:緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類 
- さ** さかな:魚介類(丸ごと食べられる小魚類がよい) 
- し** しいたけ:キノコ類(しいたけ、しめじ、えのき、舞茸等) 
- い** いも:いも類(さつまいも、じゃがいも、長いも等) 

助産師の一言アドバイス

食事をとるときに

意識してこれらをとるようにすると栄養バランスよく摂取ができます。

1日の食事にとりいれてみてください。難しく考えずに、

まずはお味噌汁の具として

使いはじめてみてはどうですか?



わからないことがあれば
いつでもスタッフにお尋ねください

